Setmana del 27 d'abril al 3 de maig

Vol 5

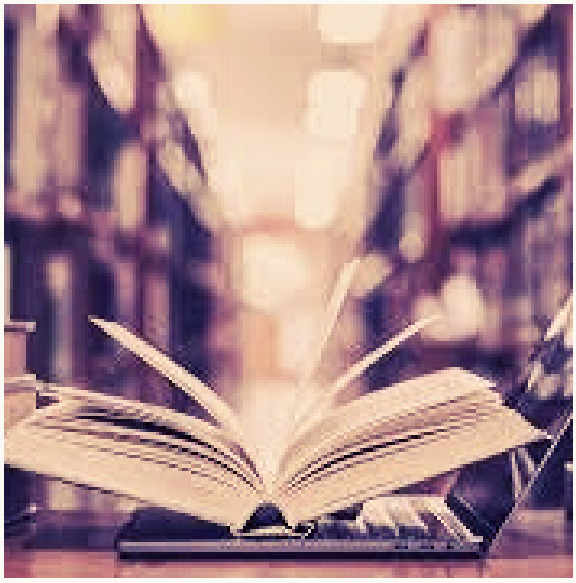
CASAL DE GENT GRAN DEL BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

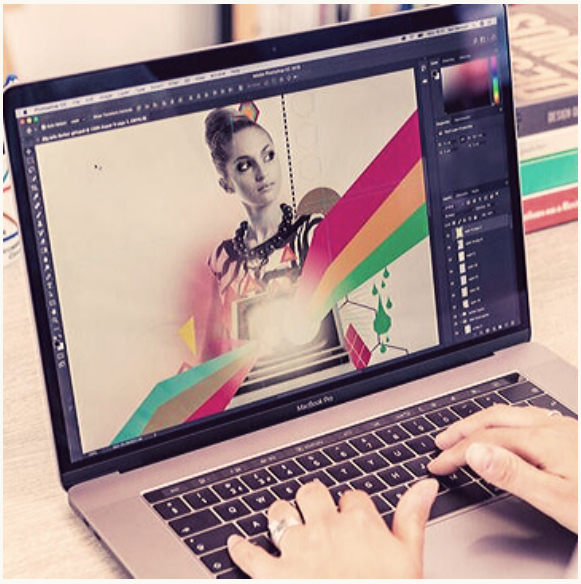
SALUT

- Article: la perspectiva importa
- Mindfulness - atenció plena (exercici guiat)
- Bollywood - classe guiada
- Exercicis de memòria - estimulació cognitiva
- Cuina del mon: ceviche (Perú)



ENTRETENIMENT I CULTURA

- Llibres gratuïts per descarregar
- Tour virtual: Capilla Sixtina
- Accès a càmares en viu de tot el mon



NOVES TECNOLOGIES

- Word - Tutorial d'us
- Edició de videos amb Windows 10 - tutorial
- Ergonomia i noves tecnologies

LA VEU DELS SOCIS

QUADRE

Taula plena de tubets d'aquarel·les
de colors,
regles de diferents mides,
algun que altre compàs,
pots que guarden llapis
de tota mena i tarannàs,
gomes blanques i roses,
la petita calculadora...
i dominant tota la taula,
una làmina nívia com la neu
desafia
el pintor.

I recollit el guant,
l'artesà-artista
dibuixa i pinta.
El blanc es va fent blau
de diferents tonalitats.
Queden en primer terme
el mar i el casc
d'un vaixell de pesca.
A poc a poc,
neixen els ormeigs:
pals, cordes, corrioles, rets...
I el navili comença a surar!
Uns estols
d'escuma blanca
acompanyen popa i estribord.
Al fons,
dolces muntanyes
i casetes de teules vermelles
observen
com surt de l'abric de la ria
l'Agarimo II.

Autora: Anna Agustí, professora voluntària dels tallers de poesia i escriptura creativa

Si esteu interessats en participar en aquesta secció del butlletí amb els vostres textos, articles, poesies, etc... podeu enviar-los a la direcció de correu electrònica infobaixguinardo@gmail.com

COM ÉS LA TEVA COMUNICACIÓ EN SITUACIONS DE TENSIÓ O ESTRÈS?

Davant de les situacions que estem vivint totes les persones, el confinament degut al COVID19 pot tenir reaccions diferents segons cada persona. És una situació que inevitablement ens preocupa i ens pot ocasionar estrés. L'estrés influeix en les nostres relacions, en la manera que ens comuniquem. La comunicació és la base de les relacions personals, sempre ens estem comunicant. Tant sigui de forma verbal com no verbal, el silenci també és comunicació. Cada persona tenim una forma de comunicar-nos, tenim un to de veu, una fluidesa verbal, utilitzem unes paraules més que unes altres.

En aquest moments, moltes persones han optat per comunicar-se també cantant des dels seus balcons per animar aquesta situació. Ara la nostra manera de comunicar-nos ha canviat inevitablement, no podem estar amb les persones estimades i afortunadament la tecnologia ens ajuda amb les videollamades.

Tot això, m'ha fet reflexionar en com és la nostra comunicació en situacions complicades, de preocupació o estrés. La comunicació és la base de les relacions personals, sempre ens estem comunicant. Cada persona tenim una forma de comunicar-nos, tenim un to de veu, una fluidesa verbal, utilitzem unes paraules més que unes altres.

Tant sigui de forma verbal com no verbal, el silenci també és comunicació

Una de les preguntes díficils que em vam fer en un curs va ser: Com és la teva comunicació? No és fàcil definir com ens comuniquem, tot

i fer-ho constantment. Totes les persones tenim un patró de comunicació que varia una mica segons amb la persona que ens comuniquem. Però si que aquest patró de comunicació acostuma a canviar en situacions de tensió o conflicte. Com et comuniques en aquestes situacions de tensió o estrés? En aquestes situacions és molt possible que notis que la teva comunicació, hi han persones que prefereixen no parlar per no dir coses que després perjudiquin, hi han persones que es comuniquen "sense filtre" i poden fer mal, hi han persones que es queden bloquejades...

Virginia Satir, psicoterapeuta estadounidense famosa pel seu enfoc en terapia familiar, va estudiar com es comuniquen les persones davant la tensió.

Segons la famosa psicoterapeuta hi han diferents perfils:

– **Acusadora:** Persona que culpa a les altres persones, busca els errors sempre en els altres, és una dictadora. Actua com una persona superior, la seva veu és forta i dura. Critica a tot i a tothom

– **Conciliadora:** Persona que està conforme amb tot, que sempre pensa que és culpa seva, es disculpa, sent que deu favors a tothom i que és responsable de les coses dolentes que passin.

– **Hiperraonadora:** Es mostra freda, rígida, pensa que sempre té raó. No mostra els sentiments.

– **Distractora:** Ignora el conflicte, crida l´atenció per distreure sense respondre a allò que l´altra persona expressa.

– **Assertiva:** La persona que té una comunicació honesta i oberta. Té present les seves opinions i també la de les altres persones. Vol arribar a un acord que sigui equitatiu per totes les parts.

Possiblement t'hauràs trobat en persones de tots aquests perfils o bé tu també t'has identificar en aquests perfils. Com podreu intuir el perfil de la persona assertiva és el més saludable davant les situacions de tensió i conflicte.

És cert que ser assertiva quan hi ha una bona relació és fàcil, el difícil és ser una persona assertiva quan no estem tranquil·les

Per això, és recomanable deixar un espai de temps per parlar quan no estiguis preparada per fer-ho i així poder fer-ho de la forma més assertiva possible. Aquest espai de temps ha de ser pactat, no podem deixar les converses de forma eterna si no posar un temps i fer-ho de la manera més assertiva possible.

Ara és el moment de cuidar les nostres relacions, de poder comunicar-nos de la millor manera per evitar generar més estrés o preocupació del que podem tenir tothom.

Lola Guerra Ruiz. Psicòloga Col. N°11389